Баклажан под сыром

На 100 грамм:
Калорийность: **55.31 ккал.**
Белки: **6.8 г.**
Жиры: **1.59 г.**
Углеводы: **3.47 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/baklazhan-pod-syrom/

Ингредиенты:
- 1 большой баклажан (~500 гр)
- помидоры ~ 200 гр
- 1 зубок чеснока (или чесноч.порошок)
- куриная грудка ~200 гр
- твердый сыр ~ 35 гр
- соль, зелень, специи добавляем по своему вкусу

Приготовление:
Баклажаны помыть и нарезать "веером", не прорезая до основания. Толщина "лепестков" должна быть не более 1 см, оптимально 0,5 см.
Посолить, оставить на 1 час. Это нужно для того, чтобы немного ушла горечь и баклажаны стали мягче (лучше пропекаются).
Чеснок пропустить через пресс или мелко нарезать.
Помидоры и куриную грудку нарезать небольшими кусочками.
На каждый "лепесток" баклажана выложить помидор, кур.грудку, чеснок.
Положить баклажан в посуду и запекать в духовке 30-40 минут при 180 градусах. Смотрите по состоянию! Баклажан должен полностью приготовиться.
Зелень мелко нарезать, сыр натереть на тёрке.
Достать баклажан из духовки, посыпать зеленью, сыром и отправить обратно до расплавления сыра.